



1 Je krijgt een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw Bewegen Op Verwijzing-coach.



2 Je belt je coach voor een afspraak, of je sms't 'BEWEGEN' en wij contacteren jou.



3 Je maakt een beweegplan dat past bij jouw leven. De coach helpt je. Je kan kiezen: bewegen in groep of alleen, bewegen in je buurt, op het werk, onderweg of bij je thuis.



4 Je probeert het beweegplan uit.



5 Je bespreekt samen met je coach wat goed en minder goed gaat. Jullie bekijken welke vooruitgang je maakt en bespreken eventuele moeilijkheden.



6 Je beweegt elke dag meer. Blijf dat doen. Dat voelt goed!



7 Je arts volgt je verder op.

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

www.bewegenopverwijzing.be

Tarieven:

Wist je dat je als patiënt het kleinste deel van de kosten draagt?

	Individuele begeleiding (per 15 minuten)
Normaal tarief	€ 5
Met verhoogde tegemoetkoming	€ 1

Je betaalt minder als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming. Dit is het geval als de code onderaan de klevver van je ziekenfonds eindigt op 1. Sommige ziekenfondsen betalen bovendien jouw bijdrage (gedeeltelijk) terug.

Twijfel je? Contacteer dan je ziekenfonds.

Meer info: www.bewegenopverwijzing.be

Inwoners van Berlare, Buggenhout, Dendermonde, Lebbeke, Zele en Hamme kunnen na afspraak terecht bij onderstaande coaches.

Vraag naar een locatie in jouw buurt.



Carl Vansynghel

0477 25 10 55

Carl.vansynghel@bewegenopverwijzing.be



Luc De Nil

0479 59 93 16

Luc.denil@bewegenopverwijzing.be



WIL JIJ OOK MEER BEWEGEN?

Vraag een verwijsbrief aan je arts.

BEWEGEN ● VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

BEWEEGPLAN
OP MIJN MAAT

HET DUWTJE
IN M'N RUG
DAT IK
NODIG HAD

GEMOTIVEERD
DOOR MIJN
COACH

JE COACH HELPT JE VERDER!

www.bewegenopverwijzing.be



WIL JE MEER BEWEGEN?

Je coach helpt je verder!

Je krijgt een verwijsbrief voor een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die professionele coach helpt je gezond te bewegen. Jullie maken samen een beweegplan dat past bij jou en je leven. Zo zet je de eerste stap naar bewegen.

Waarom?

- Je coach motiveert je.
- Je voelt je fitter en krijgt meer energie.
- Je beweegt op je eigen tempo, dicht bij huis.
- Je ontdekt nieuwe kansen om te bewegen.
- Je hebt minder last van stress.
- Je leert nieuwe mensen kennen.



IK HEB DE STAP GEZET. JIJ OOK?

“Ik voel mij veel fitter dankzij de **goede opvolging** van mijn coach. Door zijn aanmoedigen om zoveel mogelijk te oefenen, blijf ik nu **soepel** en **mobiel**. Ik had hier al veel eerder mee moeten beginnen!”

Marie Jeanne - Dendermonde - 73 jaar

“Dat de coach zo dicht in mijn buurt zat, was een aangename verrassing! Door de duidelijke begeleiding op maat van mijn noden **beweeg ik nu veel meer in het dagelijkse leven.**”

Wendy - Wieze - 42 jaar

“Met de ondersteuning van de coach kom je tot een **gezonde gewoonte** die, ondanks de inspanning, meer **energie oplevert** en je de muizenissen in je hoofd even doet vergeten.”

Ingrid - Oudegem - 57 jaar



“Ik denk dat Bewegen Op Verwijzing vooral belangrijk is omdat beweging het beste ‘medicijn’ is dat er is. Het meest veelzijdige ‘medicijn.’ Het kost niks en heeft geen neveneffecten. Dat zijn allemaal al voordelen. En dan nog maar te zeggen dat mensen die meer bewegen, zich ook beter voelen.”

Dr. Tom Jacobs



De gesprekken bij de Bewegen Op Verwijzing-coach zijn niet duur. De Vlaamse overheid betaalt het grootste deel.